



Frozen Yogurt

Warme Sommertage machen große Lust auf eine erfrischende Abkühlung. Wie wär's mit unserer zuckerarmen Alternative zu Eis: Frozen Yogurt! Mit unserem Rezept kann der Froyo auch ohne Eismaschine ganz einfach selbst gemacht werden.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Wartezeit: ca. 3 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500g griechischer Joghurt (alternativ: vegan mgl.)
- 3 EL Honig (alternativ: Agavendicksaft o.ä.)
- Mark einer Vanilleschote
- Topping nach Wahl (Früchte, Nüsse o.ä.)

1 Joghurt in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen oder Handrührgerät / Küchenmaschine cremig rühren. Nach und nach den Honig unterrühren. Anschließend Vanillemark oder andere Geschmackszutaten (z. B. Zimt) zugeben.

2 Das Joghurtgemisch für ca. 3 Stunden in einer flachen Schale in die Tiefkühltruhe geben. Alle 20 bis 30 Minuten herausnehmen und kräftig rühren, damit die Konsistenz cremig bleibt und Eiskristalle vermieden werden.

3 Beim Servieren mit Früchten, Nüssen, Schokolade etc. toppen.

Tipp: Die ausgekratzte Vanilleschote muss nicht entsorgt werden. Einfach klein schneiden, mit etwas Zucker vermischen und schon hat man immer frischen Vanillezucker zur Hand. Das Ganze kann beliebig oft aufgefüllt werden, bis die Schote ihr Aroma verloren hat.

Guten Appetit!